

Recetas De Huevo



Huevos

Los huevos del WIC proveen la proteína, hierro y vitamina A necesaria para desarrollar y reparar las células del cuerpo.

Formas de Usar los Huevos del WIC

- Tenga de 3 a 4 huevos duros en el refrigerador listo para usar como bocadillo, en ensaladas, emparedados, platos de vegetales y guisados.
- Use los huevos a cualquiera hora del día para tortas de huevos, tostada francesa, flan, pudín, pasteles, y para platos principales.

ENSALADA DE HUEVO

4 huevo duros, picados	½ cucharadita de mostaza
¼ taza de mayonesa	¼ cucharadita de sal
1 cucharada de pepinillo	¼ cucharadita de pimienta

Mezcle todos los ingredientes en un plato hondo hasta que esté bien mezclado. Refrigere. Hace de 2 a 4 porciones.

BURRITOS DE DESAYUNO

1 tortilla de harina	¼ taza de queso rallado bajo en grasa tipo Cheddar, Swiss o Jack
2 huevos, revueltos	

Caliente la tortilla en un sartén anti-adherente. Llene la tortilla con los huevos revueltos y espolvorée el queso. Doble y sirva caliente. Hace 1 porción.

TARTA DE CREMA

4 huevos	2 ½ tazas de leche
½ taza de azúcar	9" de masa de tarta refrigerada "unbaked pie shell"
¼ cucharadita de sal	nuez moscada

Precalente el horno a 475 grados. Mezcle el huevo, el azúcar y la sal. Caliente la leche. Agregue la leche a la mezcla del huevo. Vierta sobre la masa de tarta y espolvorée nuez moscada encima. Hornee por 5 minutos. Reduzca la temperatura a 425 grados. Hornee de 10 a 15 minutos más o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio. Hace 8 porciones.

TOSTADA FRANCESA CON FRUTA

2 huevos

2 cucharadas de leche

4 rebanadas de pan

fruta fresca, congelada o enlatada

Bata a mano los huevos y la leche en un recipiente. Caliente el sartén a fuego mediano. Agregue 2 cucharaditas de margarina al sartén. Moje cada rebanada de pan en la mezcla del huevo y la leche. Ponga a cocinar la tostada de los dos lados hasta que esté ligeramente dorado. Ponga encima la fruta. Puede espolvorear azúcar en polvo.

Adaptado del Oklahoma State Department of Health

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades



Tennessee Department of Health
Authorization No. 343457
No. of copies: 30000
This public document was
promulgated at a cost of \$.05 per
copy. DH-0107 (08/02)